

现代生活方式丛书之二

服饰与美容

方适编

黑龙江少年儿童出版社

中华全国妇联
图书馆
管理干部学院



图书馆



现代生活方式丛书之二

服饰与美容

方适编

黑龙江少年儿童出版社

责任编辑：于淑媛

封面设计：宣森

插图：

服饰与美容

Fushi Yu Meirong

方适编

黑龙江少年儿童出版社出版（哈尔滨市道里森林街42号）

黑龙江新华印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行

开本 850 × 1168 毫米 1/32 · 印张 9 2/15 · 字数 195,000

1986年7月第1版 1986年7月第1次印刷 印数 1—11,090

统一书号：K7359·192

定价：1.65元

内 容 提 要

爱美是人的天性。美服、美饰、美容是美化生活的前导，是现代生活方式的重要内容。本书旨在鼓励你追求美，指导你认识美，帮助你得到美。阅读本书，将使你提高服装美学、化妆美学、穿戴艺术的素养；将使你掌握面容与头发的健美术；将使你增长有关服装、面料、首饰和化妆品的商品学知识；还将使你学会服装、鞋帽的穿用、洗涤、保养、收藏等现代生活科学常识。

编者的话

党的十二届三中全会《决定》指出：“要努力在全社会形成适应现代生产力发展和社会进步要求的，文明的、健康的、科学的生活方式。”这对建设社会主义物质文明和精神文明有着巨大的意义。《现代生活方式丛书》正是为响应这一号召而编写的。

生活方式包括人对生活用商品和劳务是怎样消费的，人们工作和学习以外的时间是怎样渡过的，人与人之间的日常交往是怎样进行的等等内容。现代生活方式则要求人的上述消费方式、消闲方式、交往方式要适应现代生产力发展和社会进步的要求，在生活实际中，则表现为人的衣、食、住、用、消闲、健身、交际、治家等具体内容符合“文明、健康、科学”的要求。《现代生活方式丛书》即从这几个方面提倡新观念、介绍新知识、揭示新趋向、鼓励新追求，起到指导合理消费、普及科学知识、提高审美修养、培养社交本领、倡行健美身心、促进家庭幸福、推广精神文明的作用。

《现代生活方式丛书》是文摘集萃性丛书。编者从近年国内外上百种报刊、书籍的大量有关内容中，披沙拣金，精选出最能体现现代生活方式特点的文章与资料，按上述体系及编辑方针加以删改、整理和编排，克服报刊不可避免的零星、散乱、芜杂，不便于阅读和保存的缺点，使内容科学、丰富、系统，道理深入浅出，文字简明通俗，适合于每个有阅读能力的一般消费者作为日常生活的指导手册，也适合于从事有关职业的工作者作为业务上的参

考资料汇编。每个希望生活得更美好的人都会从中获得益处。

《现代生活方式丛书》一套七本，它们分别是：

《饮食与营养》，介绍在现代生活中的“吃”的方面所发生的变化，即现代饮食要讲营养化，要讲功能化（满足保健、疗效等特定需要），要讲方便化，还要讲艺术，讲卫生，同时介绍一些营养学、烹调学、饮食科学化及食品商品学方面的知识。

《服饰与美容》，旨在鼓励人们追求美、指导人们认识美、帮助人们获得美。介绍服装美学、化妆美学、穿戴艺术的原理和诀窍，有关服装面料、首饰、化妆品等的商品学知识，面容与头发的健美术以及服装的洗涤、保养、收藏等生活科学常识。

《舒适的家》，介绍怎样按人的各种需要搞好居室的设计和装修，如何以科学和美学原理为指导把生活环境布置得更舒适、装点得更美观，现代家用电器、机具及日常用品的发展有怎样的特点和趋势，选购、使用、保养这些物品应注意些什么等等家庭生活现代化知识。

《休息与消闲》，介绍使人能更快地消除疲劳的休息方法及睡眠方面的科学知识，指导人们进行艺术鉴赏、书画影音、旅游垂钓等文化娱乐活动，从而更好地消遣、渡假，丰富业余生活，增加闲情雅趣。

《交际与礼仪》，指出改革所必然带来的人们社会交往的扩大及现代文明人所应具备的修养、风度、礼仪；介绍社会交际礼节与待人处世之道；指引青年人认识爱情，树立正确的恋爱观，帮助恋人们掌握恋爱艺术和讲究恋爱道德。

《家庭幸福》，介绍如何处理好家庭中的人际关系，特别是夫妻如何过好婚姻生活，保持和加深爱情，两代人如何互相体贴，共享天伦之乐；如何科学管理家政、家计、家务，学会花钱的学问，从而获得家庭的和谐、幸福、美满。

《身心健美》，介绍身心健康的标准及生活方式与健康的关系，特别提出注意防止现代“文明病”的问题；推荐一些简便易行的保健运动及养生之道；对讲究精神卫生、保证心理健康进行科学指导；并为形体美的追求者们提供了健美指南。

本丛书编写过程中所参考的报刊、图书及采用、节选、辑录的文章、资料，种类较多，恕不一一列举。特此说明，谨致谢忱，并请鉴谅。

目 录

时代呼唤美

时代在变革 服饰要更新.....	1
时髦新谈.....	2
服饰美种种.....	4
“奇装异服”辨.....	6
关于“化妆”的杂感.....	7
漫谈服装改革.....	9
时装的新趋势.....	12
穿着消费向单元系发展.....	13
今后的服装会怎样.....	14

服装美学

服装的和谐美.....	15
服装的适体美.....	18
服装的款式美.....	20
服装的装饰美.....	21
服装的图案点缀.....	23
服装的眼睛——钮扣.....	25
热潮中的热点——褶皱.....	25
服装的韵律美.....	26
服装的配色艺术.....	27
服装配色种种.....	34

人与服装色彩·····	38
小议时装美·····	41
谈职业服装美·····	43
穿戴的艺术	
怎样选择服装·····	45
什么样的服装对你合适·····	47
怎样穿着才美·····	49
体型与穿着的关系·····	50
体型与服装的款式色彩选择·····	52
“视错觉”与服装选择·····	54
穿衣的艺术·····	55
怎样打扮孩子·····	55
让中老年服装也美些·····	57
中年妇女怎样穿衣·····	58
春天服装的选择·····	59
秋季服装·····	60
冬季青少年穿戴的艺术·····	62
怎样置办合适的节日装·····	63
风衣的色彩和款式·····	65
漫话坎肩·····	67
向你推荐背心裙·····	68
让夏裙使你更美丽·····	69
漫谈牛仔褲·····	71
风靡一时的牛仔服装·····	73
毛衫的时装化·····	74
现代世界毛衫六大流派·····	76
羽绒服装上的缉花艺术·····	78

增添青春活力的运动时装	78
妇女怎样佩带服饰	81
丝绸方巾、围巾的花色选择	83
色彩缤纷话纱巾	84
手帕寓深情	86
您围哪样围巾才美	88
入时的英国秋冬女装	89
美国服装——自由化、多样化	90
罗马尼亚人穿衣的特点	92

西装热

谈西装	93
为使你的风度更美	94
怎样穿西装	96
西装的穿用和选料	98
穿西装应注意什么	100
西装的款式	102
西装配色	103
男西装领带的配色	104
怎样选用领带	106
选择领带的艺术	107
你会打领带吗	108
西装、领带、衬衫的理想配色	109
西装配穿毛衣有哪些讲究	110
男西服套装结构图	111
男西装着用方面的流行变化	111
晨礼服大衣	112
欧美夜礼服千姿百态	113

买衣、穿衣、制衣

怎样选购童装	115
怎样挑选合身针织内衣	116
选购丝绸服装要注意些什么	116
怎样选购羊毛衫	118
皮茄克衫	119
轻软暖美的羽绒服	120
怎样挑选仿兽皮大衣	122
愿你选一件理想的冬装	122
怎样选购冬令服装	124
冬季的老年衣着	126
衣料选择的学问	127
正反面的辨别	129
流行时装的选料	130
夏季选购哪种衣料好	132
亚麻服装凉爽挺括	132
混纺衣料比纯纺衣料好	133
牛仔褲的布料	134
怎样选购秋冬面料	134
怎样选择呢大衣的面料	136
羽绒服面料的性能和使用	137
新兴衣料——仿麂皮	137
国外女性内衣沿革	
纯棉—尼龙—仿真丝—真丝绸	139
世界服装面料趋势	140
穿衣要讲科学	140
衣着舒适有益健康	142

流行不衰的秘密	145
新内衣要先洗涤	146
穿化纤内衣不会危害健康	146
怎样穿衣人更暖	147
运动服的科学	150
服装裁剪基本功	152
制衣不当不舒适	155
洗涤、保养、收藏	
洗衣和晒衣	157
衣服洗后并非都宜晒	159
毛料西服干洗简便法	160
巧洗领带	161
保养西装小常识	162
呢服简易除尘法	162
丝绸服装的洗涤和收藏	163
怎样洗涤嵌金银丝的衣物	164
怎样洗毛衣	165
羽绒服的洗涤	165
鸭绒服洗涤七忌	166
化学纤维织物的去污方法	166
洗衣机用什么洗衣粉为宜	168
你会熨烫化学纤维织物吗	170
毛料如何防蛀	171
怎样洗涤和收藏羊毛衫	172
皮革服装的保养和修饰	174
怎样保养、收藏毛皮服装	176
使用卫生球“四不宜”	178

穿鞋、戴帽

五花八门的鞋	180
怎样穿鞋才合适	183
鞋跟过高危害人体健康	183
女学生不宜穿高跟鞋	185
从事站立工种者不宜穿高跟鞋	186
运动鞋成为现代生活必需品	187
时新的旅游鞋	188
皮鞋与健康	188
谈谈穿皮鞋	189
儿童不宜穿皮鞋	190
怎样选购棉皮鞋	190
皮鞋整旧如新法	191
冬季穿鞋小常识	192
拖鞋与神经	192
怎样选购冬令帽子	193
冬季宜戴哪种棉手套	193

生活化妆美

让美容为生活增添色彩	194
浓妆淡抹要相宜	195
脸部化妆术	197
自然美与淡妆	200
生活化妆术	204
晚会化妆术	206
新娘化妆术	209

美发、美容、美容术

选择适合自己的发型	212
-----------------	-----

发型的自我护理	213
发型的保持	214
怎样保养头发	216
为了你青丝常青	218
洗发与洗发剂	219
烫发、染发与头发保护	220
染发要讲科学	222
当心“冷烫精”伤害眼睛	223
美丽皮肤先从饮食着手	224
水能美容	225
蔬菜与美容	226
美容护理要从小开始	227
面容美三要旨	228
脸部皮肤的保养方法	229
防止脸部皱纹	231
影响青年美容的疾病	233
怎样防止长面疱	235
美国的粉刺治疗	236
黑斑、雀斑及其治疗	236
消除女性黑斑的简便方法	238
有碍美容的“酒糟鼻”	238
点痣好不好	241
眉毛与美容	241
怎样修眉才算美	243
少女为什么长胡须	244
刮脸的卫生	245
怎样使牙齿洁白	246

美容新术	248
脸上的麻点能磨掉吗	250
化妆品、首饰	
美容与化妆品	252
法国妇女与化妆品	253
美容化妆品	254
国外流行男用化妆用品	255
化妆品的用途和使用	255
祛斑化妆品的作用	257
天然美容剂——蜂蜜	258
美容面膜	259
谨防化妆品污染	260
涂脂擦粉过多有害无益	262
口红虽美常用有害	262
如何选用牙膏	263
药物牙膏的选择	265
金首饰的成色与识别	266
耳环·项链	267
戒指	268
首饰·发型·时装	269
小儿戴首饰损害健康	270
香味首饰在国外流行	270
怎样消除金银首饰的污垢	271
眼镜的选择与健美	271
怎样选择太阳眼镜	273



时代呼唤美

时代在变革 服饰要更新

我们正面临生活方式的重大变化。它是社会向前发展的必然产物。我国要改革，要腾飞。但是，目前在我们的生活中，仍有许多不文明、不健康、不科学的东西，在阻碍着新的生活方式的建立。就穿着打扮来说，“以衣取人”还大有人在。如果你穿戴入时，有人会说你太注意表面化；如果你穿得笔挺，走起路来昂首挺胸，有人会说你傲气；如果你的袖口旁印有两道横杠，有人会冷不防地指着它向你发问：“这代表什么意思？”相反，假如你黄军衣、蓝布裤，一双解放牌球鞋穿几年，风来雨往，有人倒

会啧啧称道：瞧，多朴素！

据分析，一个讲究衣着美的人，必须准备承担以下六种舆论上的压力：

- 一、不爱学习，胸无大志，庸碌无为。
- 二、美化自己，孤芳自赏，脱离群众。
- 三、为了谈恋爱，个人作风上可能有问题。
- 四、受西方文化的影响，追求吃喝玩乐，精神空虚。
- 五、不勤俭，忘记劳动人民的本色。
- 六、赶时髦，装模做样。

实际上的压力还不止这些。一个小小的生活问题，可以裂变
为这么多层次。有的人通常不顾实际，各取所需，拿它们当精神
的绳索去捆绑那些有才华、有创造发明的人，捆绑那些热爱生活
同时也珍惜自己的人，使他们安于现状，惧怕变革，丧失活力以
至未老先衰。

上述种种陈腐的生活观念，与我们的时代太不合拍了，它只
会给我们年轻人带来沉闷和暮气，给我们的事业带来严重的危
害。我们要大胆地抛弃它，代之以符合于我们这个时代要求的新
思想、新标准、新的现代生活方式。将自己打扮得美一些，这是
我们对新生活的渴望，一点也不过分。

时 髦 新 谈

以往，“时髦”这个词大约是归到“贬义词”里去的。

然而，近年来，时髦的东西似乎越来越多了。就说服装，便
有人研究“流行色”，成了专门的学问。更有“时装剪裁”、“时
装展览”、“时装表演”……时装刊物也很是畅销。“时装”的